

## (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

150 **Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(ясли)** ККал-176, Белки-8, Жиры-6, У/в-16

*Крупа гречневая, \*Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)*

20/10 **Батон с сыром (ясли)** ККал-72, Белки-2, Жиры-6, У/в-18

*Сыр, Батон*

180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-49, У/в-14

*Чай черный байховый, Сахар (песок), \*Вода*

**Итого за Завтрак1** ККал-297, Белки-10, Жиры-12, У/в-48

Завтрак2

150 **Сок (ясли)** ККал-26, Белки-1, У/в-3

**Итого за Завтрак2** ККал-26, Белки-1, У/в-3

Обед

30 **Помидор соленый(ясли)** ККал-4, У/в-1

150 **Суп с вермишелью и яйцом на бульоне из шеек индейки (ясли)** ККал-189, Белки-8, Жиры-13, У/в-9

*Макаронные изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Картофель, Масло Растительное, \*Вода, Яйцо, Шейка индеек*

60 **Котлета из говядины с добавл.курин.филе (ясли)** ККал-155, Белки-5, Жиры-5, У/в-6

*Говядина (бескостная), Филе цыплят бройлеров, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо*

120/4 **Рис отварной(ясли)** ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-37

*Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, \*Вода*

40 **Хлеб ржаной(ясли)** ККал-48, Белки-2, У/в-11

150 **Компот из сухофруктов(ясли)** ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17

*Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, \*Вода*

**Итого за Обед** ККал-642, Белки-22, Жиры-26, У/в-81

Полдник

60 **Булочка с маком (ясли)** ККал-113, Белки-2, Жиры-3, У/в-23

*Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, \*Вода, Масло Растительное, Мак кондитерский*

180 **Кисель витаминизированный (ясли)** ККал-28, У/в-9

*Концентрат киселя, \*Вода*

**Итого за Полдник** ККал-141, Белки-2, Жиры-3, У/в-32

Ужин

120 **Макаронны отварные с маслом сливочным (ясли)** ККал-151, Белки-5, Жиры-3, У/в-14

*Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное*

60 **Яйцо вареное вкрутую** ККал-22, Жиры-1, У/в-1

40 **Хлеб пшеничный (ясли)** ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10

180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-49, У/в-14

*Чай черный байховый, Сахар (песок), \*Вода*

**Итого за Ужин** ККал-294, Белки-7, Жиры-6, У/в-39

**Итого за** ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

180 **Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом(сад)** ККал-157, Белки-3, Жиры-6, У/в-11

*Крупа гречневая, \*Вода, Масло сливочное, Соль йодированная, Сахар (песок)*

30/10 **Батон с сыром (сад)** ККал-102, Белки-4, Жиры-6, У/в-23

*Сыр, Батон*

200 **Чай с сахаром (сад)** ККал-54, У/в-7

*Чай черный байховый, Сахар (песок), \*Вода*

**Итого за Завтрак1** ККал-313, Белки-7, Жиры-12, У/в-41

Завтрак2

180 **Сок(сад)** ККал-19, Белки-1, У/в-6

**Итого за Завтрак2** ККал-19, Белки-1, У/в-6

Обед

50 **Помидор соленый (сад)** ККал-5, У/в-1

180 **Суп с вермишелью и яйцом на бульоне из шейки индейки (сад)** ККал-204, Белки-11, Жиры-14, У/в-36

*Макаронные изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Картофель, Масло Растительное, \*Вода, Яйцо, Шейка индеек*

70 **Котлета из говядины с добавл. курин. филе (сад)** ККал-248, Белки-12, Жиры-18, У/в-25

*Говядина (бескостная), Филе цыплят бройлеров, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо*

150/5 **Рис отварной (сад)** ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-37

*Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, \*Вода*

50 **Хлеб ржаной(сад)** ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14

180 **Компот из сухофруктов(сад)** ККал-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18

*Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, \*Вода*

**Итого за Обед** ККал-832, Белки-33, Жиры-42, У/в-131

Полдник

80 **Булочка с маком (сад)** ККал-159, Белки-4, Жиры-3, У/в-28

*Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, \*Вода, Дрожжи сухие, Масло Растительное, Мак кондитерский*

200 **Кисель витаминизированный (сад)** ККал-68, У/в-10

*Концентрат киселя, \*Вода*

**Итого за Полдник** ККал-227, Белки-4, Жиры-3, У/в-38

Ужин

150 **Макаронны отварные с маслом сливочным (сад)** ККал-234, Белки-6, Жиры-1, У/в-25

*Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное*

60 **Яйцо вареное вкрутую** ККал-22, Жиры-1, У/в-1

50 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12

200 **Чай с сахаром (сад)** ККал-54, У/в-7

*Чай черный байховый, Сахар (песок), \*Вода*

**Итого за Ужин** ККал-409, Белки-10, Жиры-4, У/в-45

**Итого за** ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



**(ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша рисовая молочная (ясли)</b> <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-116, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
35	<b>Батон с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
180	<b>Какао на молоке(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-65, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-266, Белки-10, Жиры-13, У/в-27
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Напиток из сока (ясли)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-86, У/в-14
<b><u>Обед</u></b>		
0	<b>Салат из капусты белокочанной (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
150	<b>Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(ясли)</b> <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-6, У/в-14
60	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами (ясли)</b> <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло Растительное, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-105, Белки-6, Жиры-8, У/в-14
120	<b>Пюре картофельное(ясли)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-118, Белки-1, У/в-21
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из ягод (ясли)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-3, У/в-8
<b>Итого за Обед</b>		ККал-448, Белки-14, Жиры-19, У/в-78
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Вафли(ясли)</b>	ККал-158, Белки-2, Жиры-3, У/в-20
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-254, Белки-6, Жиры-6, У/в-27
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Оладьи (ясли)</b> <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-188, Белки-9, Жиры-7, У/в-30
40	<b>Повидло (ясли)</b>	ККал-80, У/в-14
180	<b>Чай с сахаром на молоке(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-346, Белки-11, Жиры-9, У/в-56
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша рисовая молочная (сад)</b> <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-184, Белки-13, Жиры-12, У/в-35
45	<b>Батон с маслом и сыром(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-68, Белки-4, Жиры-11, У/в-11
200	<b>Какао на молоке(сад)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-40, Жиры-1, У/в-29
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-292, Белки-18, Жиры-23, У/в-74
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Напиток из сока (сад)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-58, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из капусты белокачанной (сад)</b> <i>Капуста белокачанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-90, Белки-1, Жиры-6, У/в-7
180	<b>Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(сад)</b> <i>Сметана, Картофель, Капуста белокачанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек</i>	ККал-175, Белки-8, Жиры-11, У/в-17
80	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами (сад)</b> <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное, Сметана</i>	ККал-191, Белки-3, Жиры-4, У/в-34
150	<b>Пюре картофельное(сад)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-140, Белки-5, Жиры-1, У/в-11
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из ягод ( сад)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Фрукты и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-128, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-814, Белки-20, Жиры-24, У/в-95
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Вафли(сад)</b>	ККал-158, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-144, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-301, Белки-6, Жиры-3, У/в-29
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Оладьи (сад)</b> <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-160, Белки-9, Жиры-7, У/в-13
50	<b>Повидло (сад)</b>	ККал-87, У/в-21
200	<b>Чай с сахаром на молоке(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-334, Белки-10, Жиры-9, У/в-48
<b>Итого за</b>		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



**(ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша "Дружба"(ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-145, Белки-10, Жиры-12, У/в-11
20/10	<b>Батон с маслом(ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-88, Белки-6, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Кофейный напиток(ясли)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-80, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-313, Белки-17, Жиры-20, У/в-33
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Напиток из сока (ясли)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
40	<b>Салат из моркови (ясли)</b> <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>	ККал-43, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-129, Белки-1, У/в-23
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Икра кабачковая(ясли)</b>	ККал-110, Белки-1, Жиры-3, У/в-14
150	<b>Суп рыбный(ясли)</b> <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшеничная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-145, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
160	<b>Голубцы ленивые в сметанном соусе (ясли)</b> <i>Говядина (бескостная), Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-138, Белки-5, Жиры-2, У/в-1
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из клюквы и черноплодной рябины(ясли)</b> <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ККал-506, Белки-14, Жиры-13, У/в-57
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Булочка с корицей</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Соль йодированная, *Вода, Корица, Дрожжи сухие</i>	ККал-105, Белки-3, Жиры-4, У/в-48
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-201, Белки-7, Жиры-6, У/в-55
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Рагу овощное (ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-131, Белки-2, Жиры-6, У/в-10
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-252, Белки-3, Жиры-7, У/в-35
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

## (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

180	<b>Каша "Дружба"(сад)</b> <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-197, Белки-6, Жиры-12, У/в-23
30/10	<b>Батон с маслом(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-23
200	<b>Кофейный напиток(сад)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13

**Итого за Завтрак1** ККал-453, Белки-13, Жиры-22, У/в-59

Завтрак2

180	<b>Напиток из сока (сад)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
60	<b>Салат из моркови (сад)</b> <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>	ККал-52, Белки-3, Жиры-3, У/в-18

**Итого за Завтрак2** ККал-110, Белки-3, Жиры-3, У/в-33

Обед

60	<b>Икра кабачковая(сад)</b>	ККал-78, Белки-2, Жиры-3, У/в-6
180	<b>Суп рыбный (сад)</b> <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Крупа пшеничная, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-14, У/в-18
200	<b>Голубцы ленивые в сметанном соусе (сад)</b> <i>Говядина (безкостная), Капуста белокочанная, Крупа рисовая, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Филе цыплят бройлеров, Сметана, Мука пшеничная, Томат-паста</i>	ККал-215, Белки-14, Жиры-3, У/в-11
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из клюквы и черноплодной рябины(сад)</b> <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-2, У/в-7

**Итого за Обед** ККал-615, Белки-25, Жиры-24, У/в-56

Полдник

70	<b>Булочка с корицей</b> <i>Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Молоко, Сахар (песок), Яйцо, Соль йодированная, *Вода, Корица, Дрожжи сухие</i>	ККал-105, Белки-3, Жиры-4, У/в-48
180	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-144, Белки-4, Жиры-1, У/в-11

**Итого за Полдник** ККал-249, Белки-7, Жиры-5, У/в-59

Ужин

200	<b>Рагу овощное (сад)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-220, Белки-3, Жиры-4, У/в-35
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-54, У/в-7

**Итого за Ужин** ККал-373, Белки-6, Жиры-6, У/в-54

**Итого за** ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



**(ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
140	<b>Омлет (ясли)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-142, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
30	<b>Батон (ясли)</b>	ККал-53, Белки-2, У/в-18
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-244, Белки-8, Жиры-5, У/в-41
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Напиток из сока (ясли)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-86, У/в-14
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-8
150	<b>Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из шеек индейки(ясли)</b> <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек</i>	ККал-89, Белки-7, Жиры-7, У/в-14
60	<b>Тефтели (ясли)</b> <i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-6, У/в-7
120/4	<b>Рис отварной(ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-131, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из смородины (ясли)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Смородина</i>	ККал-75, У/в-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-494, Белки-16, Жиры-17, У/в-71
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Печенье (ясли)</b>	ККал-114, Белки-2, Жиры-6, У/в-19
60	<b>Мармелад (ясли)</b>	ККал-79, Белки-2, Жиры-6, У/в-19
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-289, Белки-8, Жиры-15, У/в-45
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Каша пшеничная (ясли)</b> <i>Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-136, Белки-7, Жиры-6, У/в-10
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром на молоке(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-286, Белки-10, Жиры-10, У/в-33
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
160	<b>Омлет (сад)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-161, Белки-16, Жиры-11, У/в-8
40	<b>Батон (сад)</b>	ККал-55, Белки-1, У/в-27
200	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-54, У/в-7
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-270, Белки-17, Жиры-11, У/в-42
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Напиток из сока (сад)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-58, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат "Свеколка"(сад)</b> <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-24, Белки-1, У/в-24
180	<b>Суп картофельный с горохом и зеленками на бульоне из шеек индейки (сад)</b> <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек</i>	ККал-121, Белки-4, Жиры-10, У/в-20
80	<b>Тефтели (сад)</b> <i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-119, Белки-2, Жиры-6, У/в-5
150/5	<b>Рис отварной (сад)</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-37
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из смородины (сад)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Смородина</i>	ККал-93, У/в-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-628, Белки-15, Жиры-24, У/в-113
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Печенье (сад)</b>	ККал-151, Белки-2, Жиры-7, У/в-14
60	<b>Мармелад (сад)</b>	ККал-164, Белки-3, Жиры-6, У/в-19
180	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-144, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-459, Белки-10, Жиры-15, У/в-43
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Каша пшениная (сад)</b> <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-198, Белки-7, Жиры-6, У/в-22
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай с сахаром на молоке(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-384, Белки-12, Жиры-10, У/в-49
<b>Итого за</b>		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



**(ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша манная (ясли)</b> <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-125, Белки-8, Жиры-4, У/в-17
20/10	<b>Батон с сыром (ясли)</b> <i>Сыр, Батон</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-6, У/в-18
180	<b>Какао на молоке(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-65, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-262, Белки-12, Жиры-15, У/в-45
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Напиток из сока (ясли)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-86, У/в-14
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Кукуруза консервированная (ясли)</b>	ККал-89, Белки-4, Жиры-2, У/в-16
150	<b>Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(ясли)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек</i>	ККал-122, Белки-7, Жиры-8, У/в-10
60	<b>Тефтели (ясли)</b> <i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-6, У/в-7
120	<b>Каша гороховая (ясли)</b> <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-96, Белки-2, Жиры-2, У/в-21
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из сухофруктов(ясли)</b> <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ККал-552, Белки-20, Жиры-21, У/в-82
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Булочка домашняя (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Дрожжи сухие, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Масло Растительное</i>	ККал-107, Белки-2, Жиры-3, У/в-16
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-203, Белки-6, Жиры-5, У/в-23
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Овощное ассорти (ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Масло Растительное, Томат-паста, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-176, Белки-3, Жиры-4, У/в-14
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-298, Белки-4, Жиры-6, У/в-38
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша манная (сад)</b> <i>Крупа манная, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-184, Белки-3, Жиры-10, У/в-19
30/10	<b>Батон с сыром (сад)</b> <i>Сыр, Батон</i>	ККал-102, Белки-4, Жиры-6, У/в-23
200	<b>Какао на молоке(сад)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-40, Жиры-1, У/в-29
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-326, Белки-7, Жиры-17, У/в-71
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Напиток из сока (сад)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-58, У/в-15
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Кукуруза консервированная (сад)</b>	ККал-40, Белки-4, Жиры-3, У/в-11
180	<b>Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(сад)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек</i>	ККал-197, Белки-9, Жиры-8, У/в-23
80	<b>Тефтели (сад)</b> <i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-169, Белки-12, Жиры-6, У/в-5
150	<b>Каша гороховая (сад)</b> <i>Горох сухой, *Вода, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-180, Белки-2, Жиры-8, У/в-25
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
<b>Итого за Обед</b>		ККал-780, Белки-33, Жиры-30, У/в-96
<b><u>Полдник</u></b>		
80	<b>Булочка домашняя (сад)</b> <i>Мука пшеничная, Соль йодированная, Сахар (песок), Яйцо, Масло сливочное, Молоко, *Вода, Дрожжи сухие, Масло Растительное</i>	ККал-177, Белки-3, Жиры-6, У/в-26
180	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-144, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-320, Белки-7, Жиры-7, У/в-37
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Овощное ассорти (сад)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-163, Белки-4, Жиры-5, У/в-23
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-54, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-316, Белки-7, Жиры-7, У/в-42
<b>Итого за</b>		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



**(ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
140	<b>Омлет (ясли)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-142, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
30	<b>Батон (ясли)</b>	ККал-53, Белки-2, У/в-18
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-244, Белки-8, Жиры-5, У/в-41
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Мандарины</b>	ККал-45, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-45, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из капусты белокочанной (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
150	<b>Суп из овощей на бульоне из куриной грудки (ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Томат-паста</i>	ККал-220, Белки-8, Жиры-7, У/в-29
160	<b>Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (ясли)</b> <i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-285, Белки-9, Жиры-15, У/в-34
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из ягод (ясли)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Фрукты и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-3, У/в-8
<b>Итого за Обед</b>		ККал-599, Белки-19, Жиры-27, У/в-92
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Зефир</b>	ККал-151, Белки-1, У/в-21
150	<b>Ряженка (ясли)</b>	ККал-75, Белки-3, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-226, Белки-4, Жиры-4, У/в-26
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Каша пшеничная (ясли)</b> <i>Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-136, Белки-7, Жиры-6, У/в-10
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром на молоке(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-286, Белки-10, Жиры-10, У/в-33
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
160	<b>Омлет (сад)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-251, Белки-16, Жиры-7, У/в-18
40	<b>Батон (сад)</b>	ККал-55, Белки-1, У/в-27
200	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-54, У/в-7
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-360, Белки-17, Жиры-7, У/в-52
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Мандарины</b>	ККал-45, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-45, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из капусты белокочанной (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-90, Белки-1, Жиры-6, У/в-17
180	<b>Суп из овощей на бульоне из куриной грудки (сад)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Горошек зеленый консервированный, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Томат-паста</i>	ККал-201, Белки-5, Жиры-12, У/в-36
200	<b>Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (сад)</b> <i>Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная</i>	ККал-240, Белки-10, Жиры-18, У/в-44
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из ягод ( сад)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-128, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-750, Белки-19, Жиры-38, У/в-123
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Зефир</b>	ККал-151, Белки-1, У/в-21
180	<b>Ряженка (сад)</b>	ККал-110, Белки-5, Жиры-5, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-261, Белки-6, Жиры-5, У/в-28
<b><u>Ужин</u></b>		
90	<b>Каша пшениная (сад)</b> <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-198, Белки-7, Жиры-6, У/в-22
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай с сахаром на молоке(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-384, Белки-12, Жиры-10, У/в-49
<b>Итого за</b>		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



## (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

180	<b>Суп молочный с макаронными изделиями(ясли)</b> <i>Макаронные изделия, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-161, Белки-5, Жиры-4, У/в-22
20/10	<b>Батон с маслом(ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-88, Белки-6, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Кофейный напиток(ясли)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-80, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-329, Белки-12, Жиры-13, У/в-44

Завтрак2

150	<b>Йогурт (ясли)</b>	ККал-122, Белки-2, Жиры-6, У/в-6
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-122, Белки-2, Жиры-6, У/в-6

Обед

30	<b>Винегрет овощной(ясли)</b> <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Огурцы соленые, Капуста квашенная</i>	ККал-102, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
150	<b>Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной (ясли)</b> <i>Макаронные изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Масло Растительное, *Вода, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-137, Белки-4, Жиры-4, У/в-9
180	<b>Каша гречневая с куриной грудкой (ясли)</b> <i>Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Грудка кур, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-136, Белки-7, Жиры-5, У/в-14
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот Апельсин/лимон (ясли)</b> <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С</i>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-472, Белки-13, Жиры-13, У/в-58

Полдник

60	<b>Штоли с изюмом (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Изюм</i>	ККал-48, Белки-3, Жиры-4, У/в-15
180	<b>Кисель витаминизированный (ясли)</b> <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-28, У/в-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-76, Белки-3, Жиры-4, У/в-24

Ужин

60	<b>Котлета рыбная(ясли)</b> <i>Рыба, Масло Растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая</i>	ККал-120, Белки-6, Жиры-4, У/в-28
120/4	<b>Рис отварной(ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-131, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром на молоке(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-402, Белки-12, Жиры-11, У/в-70
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

200 **Суп молочный с макаронными изделиями(сад)** ККал-161, Белки-4, Жиры-5, У/в-19  
Макаронные изделия, \*Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная

30/10 **Батон с маслом(сад)** ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-23  
Масло сливочное, Батон

200 **Кофейный напиток(сад)** ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13  
Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), \*Вода

**Итого за Завтрак1** ККал-417, Белки-10, Жиры-15, У/в-55

Завтрак2

180 **Йогурт (сад)** ККал-132, Белки-6, Жиры-6, У/в-6

**Итого за Завтрак2** ККал-132, Белки-6, Жиры-6, У/в-6

Обед

50 **Винегрет овощной(сад)** ККал-88, Белки-3, Жиры-2, У/в-11  
Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Огурцы соленые, Капуста квашенная

180 **Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной (сад)** ККал-145, Белки-5, Жиры-4, У/в-20  
Макаронные изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Масло Растительное, \*Вода, Сметана, Томат-паста

200 **Каша гречневая с куриной грудкой(сад)** ККал-157, Белки-5, Жиры-7, У/в-25  
Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Грудка кур, Соль йодированная, Масло сливочное

50 **Хлеб ржаной(сад)** ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14

180 **Компот Апельсин/лимон (сад)** ККал-55, У/в-18  
Апельсины, Сахар (песок), \*Вода, Лимон

**Итого за Обед** ККал-535, Белки-16, Жиры-15, У/в-88

Полдник

80 **Штоли с изюмом (сад)** ККал-103, Белки-4, Жиры-3, У/в-11  
Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи сухие, Соль йодированная, Изюм

200 **Кисель витаминизированный (сад)** ККал-68, У/в-10  
Концентрат киселя, \*Вода

**Итого за Полдник** ККал-171, Белки-4, Жиры-3, У/в-21

Ужин

80 **Котлета рыбная(сад)** ККал-178, Белки-8, Жиры-10, У/в-27  
Рыба, Масло Растительное, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Лук репчатый, Крупа рисовая

150/5 **Рис отварной (сад)** ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-37  
Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, \*Вода

50 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12

200 **Чай с сахаром на молоке(сад)** ККал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-14  
Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), \*Вода

**Итого за Ужин** ККал-545, Белки-18, Жиры-21, У/в-91

**Итого за** ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



## (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша геркулесовая молочная(ясли)</b> <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-190, Белки-6, Жиры-8, У/в-24
35	<b>Батон с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
180	<b>Кофейный напиток(ясли)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-80, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-355, Белки-10, Жиры-14, У/в-32
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Напиток из сока (ясли)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
40	<b>Салат из моркови (ясли)</b> <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>	ККал-43, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-129, Белки-1, У/в-23
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из капусты белокочанной (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
150	<b>Суп рыбный(ясли)</b> <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшеничная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-145, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
160	<b>Рулет картофельный с мясом (филе кур,)(ясли)</b> <i>Картофель, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Филе цыплят бройлеров, Печень говяжья</i>	ККал-177, Белки-12, Жиры-6, У/в-35
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот Апельсин/лимон (ясли)</b> <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С</i>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-461, Белки-20, Жиры-17, У/в-82
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Круассан со сгущенным молоком (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Сахар (песок), Дрожжи прессованные, Молоко сгущенное вареное</i>	ККал-104, Белки-2, Жиры-4, У/в-21
150	<b>Кефир (ясли)</b>	ККал-75, Белки-1, Жиры-4, У/в-8
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-179, Белки-3, Жиры-8, У/в-29
<b><u>Ужин</u></b>		
140	<b>Запеканка творожная (ясли)</b> <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-126, Белки-4, Жиры-4, У/в-13
40	<b>Молоко сгущенное (ясли)</b>	ККал-34, Белки-2, Жиры-2, У/в-3
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай сладкий с лимоном (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-44, У/в-11
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-277, Белки-8, Жиры-8, У/в-37
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

## (сад)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша геркулесовая молочная(сад)</b> <i>Крупа геркулес, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)</i>	ККал-194, Белки-14, Жиры-10, У/в-25
45	<b>Батон с маслом и сыром(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-68, Белки-4, Жиры-11, У/в-11
200	<b>Кофейный напиток(сад)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-378, Белки-21, Жиры-22, У/в-49
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Напиток из сока (сад)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
60	<b>Салат из моркови (сад)</b> <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>	ККал-52, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-110, Белки-3, Жиры-3, У/в-33
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из капусты белокочанной (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-90, Белки-1, Жиры-6, У/в-17
180	<b>Суп рыбный (сад)</b> <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Крупа пшеничная, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-138, Белки-4, Жиры-4, У/в-18
200	<b>Рулет картофельный с мясом (филе кур.)(сад)</b> <i>Картофель, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Яйцо, Лук репчатый, Морковь, Филе цыплят бройлеров, Печень говяжья</i>	ККал-274, Белки-4, Жиры-3, У/в-26
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот Апельсин/лимон (сад)</b> <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i>	ККал-55, У/в-18
<b>Итого за Обед</b>		ККал-647, Белки-11, Жиры-15, У/в-93
<b><u>Полдник</u></b>		
80	<b>Круассан со сгущеным молоком (сад)</b> <i>Мука пшеничная, Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Масло Растительное, Сахар (песок), Дрожжи прессованные, Молоко сгущенное вареное</i>	ККал-153, Белки-3, Жиры-6, У/в-20
180	<b>Кефир (сад)</b>	ККал-90, Белки-1, Жиры-5, У/в-5
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-243, Белки-4, Жиры-11, У/в-25
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Запеканка творожная (сад)</b> <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-125, Белки-10, Жиры-4, У/в-12
50	<b>Молоко сгущеное (сад)</b>	ККал-117, Белки-1, Жиры-3, У/в-23
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай сладкий с лимоном (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-422, Белки-15, Жиры-9, У/в-62
<b>Итого за</b>		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



**(ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша "Боярская"(ясли)</b> <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Изюм, Яйцо, Масло сливочное</i>	ККал-174, Белки-3, Жиры-8, У/в-21
20/10	<b>Батон с маслом(ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-88, Белки-6, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Кофейный напиток(ясли)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-80, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-342, Белки-10, Жиры-17, У/в-43
<b><u>Завтрак2</u></b>		
<b>Салат</b>		
100	<b>"Фруктовый" мандарин/яблоко (ясли)</b> <i>Яблоки, Молоко сгущенное, Мандарин</i>	ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат "Свеколка"(ясли)</b> <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-20, Белки-1, У/в-8
150	<b>Суп с мясными фрикадельками(ясли)</b> <i>Говядина (бескостная), Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло Растительное, Яйцо, Морковь, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-166, Белки-8, Жиры-6, У/в-16
60	<b>Гуляш из печени (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень индейки</i>	ККал-135, Белки-9, Жиры-9, У/в-9
120	<b>Каша перловая (ясли)</b> <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода</i>	ККал-149, Жиры-3, У/в-33
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из ягод (ясли)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-3, У/в-8
<b>Итого за Обед</b>		ККал-521, Белки-20, Жиры-19, У/в-85
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Гренки (ясли)</b> <i>Батон, Масло сливочное</i>	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
180	<b>Кисель витаминизированный (ясли)</b> <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-28, У/в-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-125, Белки-1, Жиры-3, У/в-20
<b><u>Ужин</u></b>		
120	<b>Макаронны отварные с маслом сливочным (ясли)</b> <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-151, Белки-5, Жиры-3, У/в-14
60	<b>Яйцо вареное вкрутую</b>	ККал-22, Жиры-1, У/в-1
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром на молоке(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-324, Белки-9, Жиры-7, У/в-38
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша "Боярская"(сад)</b> <i>Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Изюм, Яйцо, Масло сливочное</i>	ККал-170, Белки-3, Жиры-9, У/в-13
30/10	<b>Батон с маслом(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-23
200	<b>Кофейный напиток(сад)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-426, Белки-9, Жиры-19, У/в-49
<b><u>Завтрак2</u></b>		
<b>Салат</b>		
100	<b>"Фруктовый" мандарин/яблоки (сад)</b> <i>Яблоки, Молоко сгущенное, Мандарин</i>	ККал-88, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-88, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат "Свеколка"(сад)</b> <i>Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый</i>	ККал-24, Белки-1, У/в-24
180	<b>Суп с мясными фрикадельками(сад)</b> <i>Говядина (бескостная), Картофель, Лук репчатый, *Вода, Масло Растительное, Морковь, Яйцо, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-210, Белки-10, Жиры-10, У/в-15
80	<b>Гуляш из печени (сад)</b> <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Печень индейки</i>	ККал-129, Белки-13, Жиры-13, У/в-12
150	<b>Каша перловая (сад)</b> <i>Крупа перловая, Соль йодированная, Масло сливочное, *Вода</i>	ККал-188, Белки-4, Жиры-6, У/в-36
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из ягод ( сад)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-128, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-769, Белки-31, Жиры-31, У/в-113
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Гренки (сад)</b> <i>Батон, Масло сливочное</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-28
200	<b>Кисель витаминизированный (сад)</b> <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-68, У/в-10
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-177, Белки-2, Жиры-3, У/в-38
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Макароны отварные с маслом сливочным (сад)</b> <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-132, Белки-6, Жиры-1, У/в-15
60	<b>Яйцо вареное вкрутую</b>	ККал-22, Жиры-1, У/в-1
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай с сахаром на молоке(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-340, Белки-11, Жиры-6, У/в-43
<b>Итого за</b>		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



**(ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша рисовая молочная (ясли)</b> <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-116, Белки-5, Жиры-5, У/в-11
20/10	<b>Батон с сыром (ясли)</b> <i>Сыр, Батон</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-6, У/в-18
180	<b>Кофейный напиток(ясли)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-256, Белки-8, Жиры-15, У/в-30
<b><u>Завтрак2</u></b>		
<b>Салат</b>		
100	<b>"Фруктовый" мандарин/яблоко (ясли)</b> <i>Яблоки, Молоко сгущенное, Мандарин</i>	ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Икра кабачковая(ясли)</b>	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-14
150	<b>Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из шеек индейки(ясли)</b> <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек</i>	ККал-89, Белки-4, Жиры-7, У/в-14
60	<b>Ёжики (ясли)</b> <i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-120, Белки-5, Жиры-7, У/в-11
120	<b>Макаронны отварные с маслом сливочным (ясли)</b> <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-101, Белки-5, Жиры-3, У/в-14
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из сухофруктов(ясли)</b> <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ККал-483, Белки-18, Жиры-22, У/в-80
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пряник(ясли)</b>	ККал-187, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-283, Белки-5, Жиры-5, У/в-25
<b><u>Ужин</u></b>		
130	<b>Запеканка творожная с мармеладом(ясли)</b> <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Мармелад (карамель)</i>	ККал-110, Белки-7, Жиры-2, У/в-11
50	<b>Повидло (ясли)</b>	ККал-62, У/в-17
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай сладкий с лимоном (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-44, У/в-11
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-289, Белки-9, Жиры-4, У/в-49
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша рисовая молочная (сад)</b> <i>Крупа рисовая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-184, Белки-7, Жиры-12, У/в-35
30/10	<b>Батон с сыром (сад)</b> <i>Сыр, Батон</i>	ККал-102, Белки-4, Жиры-6, У/в-23
200	<b>Кофейный напиток(сад)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-402, Белки-13, Жиры-20, У/в-71
<b><u>Завтрак2</u></b>		
<b>Салат</b>		
100	<b>"Фруктовый" мандарин/яблоки (сад)</b> <i>Яблоки, Молоко сгущенное, Мандарин</i>	ККал-88, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-88, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Икра кабачковая(ясли)</b>	ККал-60, Белки-1, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Суп картофельный с горохом и гренками на бульоне из шеек индейки (сад)</b> <i>Горох сухой, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Хлеб ржаной, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Сметана, Шейка индеек</i>	ККал-121, Белки-4, Жиры-10, У/в-10
80	<b>Ёжики (сад)</b> <i>Говядина (бескостная), Крупа рисовая, Лук репчатый, *Вода, Мука пшеничная, Масло сливочное, Соль йодированная, Филе цыплят бройлеров, Томат-паста, Сахар (песок)</i>	ККал-102, Белки-7, Жиры-9, У/в-11
150	<b>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (сад)</b> <i>Макаронные изделия, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-132, Белки-6, Жиры-1, У/в-15
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
<b>Итого за Обед</b>		ККал-609, Белки-23, Жиры-27, У/в-82
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Пряник (сад)</b>	ККал-176, Белки-2, Жиры-5, У/в-17
180	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-144, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-320, Белки-6, Жиры-6, У/в-28
<b><u>Ужин</u></b>		
140	<b>Запеканка творожная с мармеладом (сад)</b> <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Мармелад (карамель)</i>	ККал-117, Белки-6, Жиры-4, У/в-11
60	<b>Повидло (сад)</b>	ККал-85, У/в-25
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай сладкий с лимоном (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-382, Белки-10, Жиры-6, У/в-63
<b>Итого за</b>		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



## (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша "Дружба"(ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-145, Белки-4, Жиры-3, У/в-21
20/10	<b>Батон с маслом(ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-88, Белки-6, Жиры-5, У/в-21
180	<b>Какао на молоке(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-65, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-298, Белки-13, Жиры-12, У/в-52
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Бифилайф(ясли)</b>	ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-6
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-81, Белки-3, Жиры-3, У/в-6
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из капусты белокочанной (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
150	<b>Суп с клецками со сметаной на бульоне из шеек индейки(ясли)</b> <i>Картофель, Морковь, Шейка индеек, Лук репчатый, Сметана, Масло Растительное, Томат-паста, Мука пшеничная, Соль йодированная, *Вода, Яйцо</i>	ККал-188, Белки-4, Жиры-7, У/в-18
60	<b>Рыба фаршированная овощами в томатном соусе (ясли)</b> <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Масло Растительное, Томат-паста</i>	ККал-144, Белки-3, Жиры-5, У/в-17
120	<b>Пюре картофельное(ясли)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-118, Белки-1, У/в-21
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот Апельсин/лимон (ясли)</b> <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон, Витамин С</i>	ККал-48, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-589, Белки-12, Жиры-17, У/в-89
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Пирог насыпной песочный творожный (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>	ККал-119, Белки-6, Жиры-4, У/в-16
180	<b>Кисель витаминизированный (ясли)</b> <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-28, У/в-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-147, Белки-6, Жиры-4, У/в-25
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная (ясли)</b> <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-113, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
60	<b>Яйцо вареное вкрутую</b>	ККал-22, Жиры-1, У/в-1
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром на молоке(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-286, Белки-9, Жиры-10, У/в-32
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша "Дружба"(сад)</b> <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок), Соль йодированная</i>	ККал-196, Белки-6, Жиры-12, У/в-23
30/10	<b>Батон с маслом(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон</i>	ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-23
200	<b>Какао на молоке(сад)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-40, Жиры-1, У/в-29
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-376, Белки-11, Жиры-21, У/в-75
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Бифилайф(сад)</b>	ККал-75, Белки-3, Жиры-3, У/в-10
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-75, Белки-3, Жиры-3, У/в-10
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из капусты белокочанной (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-90, Белки-1, Жиры-6, У/в-17
180	<b>Суп с клецками со сметаной на бульоне из шеек индейки (сад)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сметана, Масло Растительное, Мука пшеничная, Соль йодированная, *Вода, Яйцо, Шейка индеек, Томат-паста</i>	ККал-200, Белки-4, Жиры-7, У/в-9
80	<b>Рыба фаршированная овощами в томатном соусе (сад)</b> <i>Рыба, *Вода, Соль йодированная, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло Растительное</i>	ККал-176, Белки-12, Жиры-7, У/в-23
150	<b>Пюре картофельное(сад)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-140, Белки-5, Жиры-1, У/в-11
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот Апельсин/лимон (сад)</b> <i>Апельсины, Сахар (песок), *Вода, Лимон</i>	ККал-55, У/в-18
<b>Итого за Обед</b>		ККал-751, Белки-24, Жиры-22, У/в-92
<b><u>Полдник</u></b>		
80	<b>Пирог насыпной песочный творожный (сад)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Разрыхлитель, Яйцо, Сметана, Творог</i>	ККал-144, Белки-5, Жиры-4, У/в-27
200	<b>Кисель витаминизированный (сад)</b> <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-68, У/в-10
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-212, Белки-5, Жиры-4, У/в-37
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Каша пшеничная (сад)</b> <i>Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-178, Белки-6, Жиры-6, У/в-20
60	<b>Яйцо вареное вкрутую</b>	ККал-22, Жиры-1, У/в-1
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай с сахаром на молоке(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-386, Белки-11, Жиры-10, У/в-48
<b>Итого за</b>		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



**(ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
140	<b>Омлет (ясли)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-142, Белки-6, Жиры-5, У/в-9
30	<b>Батон (ясли)</b>	ККал-53, Белки-2, У/в-18
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-244, Белки-8, Жиры-5, У/в-41
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Напиток из сока (ясли)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
40	<b>Салат из моркови (ясли)</b> <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>	ККал-43, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-129, Белки-1, У/в-23
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Горошек зеленый консервированный (ясли)</b>	ККал-108, Белки-6, Жиры-1, У/в-20
150	<b>Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Сметана, Шейка индеек, Томат-паста</i>	ККал-117, Белки-5, Жиры-8, У/в-24
170	<b>Капуста тушеная с говядиной (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (бескостная)</i>	ККал-165, Белки-9, Жиры-10, У/в-14
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из клюквы и черноплодной рябины(ясли)</b> <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ККал-503, Белки-22, Жиры-22, У/в-86
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Вафли(ясли)</b>	ККал-158, Белки-2, Жиры-3, У/в-20
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-254, Белки-6, Жиры-6, У/в-27
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Овощное ассорти (ясли)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное, Масло Растительное, Томат-паста, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-128, Белки-3, Жиры-9, У/в-14
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Кофейный напиток(ясли)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-269, Белки-5, Жиры-14, У/в-25
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
160	<b>Омлет (сад)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-251, Белки-16, Жиры-13, У/в-18
40	<b>Батон (сад)</b>	ККал-55, Белки-1, У/в-27
200	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-54, У/в-7
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-360, Белки-17, Жиры-13, У/в-52
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Напиток из сока (сад)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
60	<b>Салат из моркови (сад)</b> <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>	ККал-52, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-110, Белки-3, Жиры-3, У/в-33
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Горошек зеленый консервированный (сад)</b>	ККал-113, Белки-6, Жиры-2, У/в-20
180	<b>Щи из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, *Вода, Соль йодированная, Масло Растительное, Шейка индеек, Сметана, Томат-паста</i>	ККал-145, Белки-3, Жиры-11, У/в-28
200	<b>Капуста тушеная с говядиной (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Томат-паста, Масло Растительное, Соль йодированная, *Вода, Говядина (безкостная)</i>	ККал-209, Белки-3, Жиры-10, У/в-30
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из клюквы и черноплодной рябины(сад)</b> <i>Сахар (песок), Витамин С, Клюква, *Вода, Черноплодная рябина</i>	ККал-93, Белки-2, Жиры-2, У/в-7
<b>Итого за Обед</b>		ККал-650, Белки-18, Жиры-26, У/в-100
<b><u>Полдник</u></b>		
0	<b>Вафли(сад)</b>	ККал-158, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-144, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-301, Белки-6, Жиры-3, У/в-29
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Овощное ассорти (сад)</b> <i>Картофель, Капуста белокочанная, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-163, Белки-4, Жиры-10, У/в-23
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Кофейный напиток(сад)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-378, Белки-10, Жиры-14, У/в-49
<b>Итого за</b>		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



**(ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Суп молочный гречневый (ясли)</b> <i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-162, Белки-2, Жиры-7, У/в-25
35	<b>Батон с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-85, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
180	<b>Кофейный напиток(ясли)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-315, Белки-6, Жиры-14, У/в-33
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Напиток из сока (ясли)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-86, У/в-14
40	<b>Салат из моркови (ясли)</b> <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>	ККал-43, Белки-1, У/в-9
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-129, Белки-1, У/в-23
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат "Зимний" (ясли)</b> <i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</i>	ККал-93, Белки-4, Жиры-3, У/в-19
150	<b>Суп рыбный(ясли)</b> <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа пшеничная, *Вода, Лавровый лист, Томат-паста</i>	ККал-145, Белки-5, Жиры-5, У/в-14
160	<b>Суфле из филе индейки (ясли)</b> <i>Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-127, Белки-6, Жиры-5, У/в-10
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из ягод (ясли)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Фрукты и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-3, У/в-8
<b>Итого за Обед</b>		ККал-416, Белки-17, Жиры-13, У/в-62
<b><u>Полдник</u></b>		
60	<b>Ватрушка с творогом (ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Творог, Соль йодированная</i>	ККал-132, Белки-3, Жиры-3, У/в-25
150	<b>Молоко кипяченое(ясли)</b>	ККал-96, Белки-3, Жиры-3, У/в-7
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-228, Белки-6, Жиры-6, У/в-32
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Рыба, запеченная в омлете (ясли)</b> <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Соль йодированная</i>	ККал-196, Белки-11, Жиры-12, У/в-32
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай сладкий с лимоном (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-44, У/в-11
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-313, Белки-13, Жиры-14, У/в-53
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Суп молочный гречневый (сад)</b> <i>Крупа гречневая, *Вода, Молоко, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-181, Белки-7, Жиры-3, У/в-31
45	<b>Батон с маслом и сыром(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-68, Белки-4, Жиры-11, У/в-11
200	<b>Кофейный напиток(сад)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-365, Белки-14, Жиры-16, У/в-55
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Напиток из сока (сад)</b> <i>Сок, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-58, У/в-15
60	<b>Салат из моркови (сад)</b> <i>Морковь, Масло Растительное, Сахар (песок)</i>	ККал-52, Белки-3, Жиры-3, У/в-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-110, Белки-3, Жиры-3, У/в-33
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат "Зимний" (сад)</b> <i>Морковь, Огурцы консервированные, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло Растительное, Картофель</i>	ККал-116, Белки-3, Жиры-3, У/в-14
180	<b>Суп рыбный (сад)</b> <i>Рыба, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Крупа пшеница, *Вода, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста</i>	ККал-188, Белки-4, Жиры-6, У/в-27
200	<b>Суфле из филе индейки (сад)</b> <i>Индейка (филе), Молоко, Яйцо, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Крупа манная, Крупа рисовая, Морковь, Филе цыплят бройлеров</i>	ККал-189, Белки-10, Жиры-11, У/в-12
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из ягод ( сад)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-128, У/в-12
<b>Итого за Обед</b>		ККал-712, Белки-20, Жиры-22, У/в-78
<b><u>Полдник</u></b>		
80	<b>Ватрушка с творогом (сад)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Молоко, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Творог, Соль йодированная</i>	ККал-138, Белки-1, Жиры-4, У/в-43
180	<b>Молоко кипяченое(сад)</b>	ККал-144, Белки-4, Жиры-1, У/в-11
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-282, Белки-5, Жиры-5, У/в-54
<b><u>Ужин</u></b>		
200	<b>Рыба, запеченная в омлете(сад)</b> <i>Молоко, Масло сливочное, Яйцо, Мука пшеничная, Рыба, Соль йодированная</i>	ККал-150, Белки-9, Жиры-12, У/в-15
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай сладкий с лимоном (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-330, Белки-13, Жиры-14, У/в-42
<b>Итого за</b>		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



**(ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

**Завтрак1**

150 **Каша геркулесовая молочная(ясли)** ККал-190, Белки-6, Жиры-9, У/в-24  
*Крупа геркулес, \*Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)*

20/10 **Батон с маслом(ясли)** ККал-88, Белки-6, Жиры-5, У/в-21  
*Масло сливочное, Батон*

180 **Кофейный напиток(ясли)** ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-1  
*Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), \*Вода*

**Итого за Завтрак1** ККал-346, Белки-13, Жиры-18, У/в-46

**Завтрак2**

100 **Яблоки(ясли)** ККал-43, У/в-11

**Итого за Завтрак2** ККал-43, У/в-11

**Обед**

40 **Салат "Свеколка"(ясли)** ККал-20, Белки-1, У/в-8  
*Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый*

150 **Борщ из свежей капусты на бульоне из куриной грудки со сметаной (ясли)** ККал-171, Белки-6, Жиры-3, У/в-8  
*Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, \*Вода, Томат-паста*

160 **Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (ясли)** ККал-185, Белки-8, Жиры-15, У/в-29  
*Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста*

40 **Хлеб ржаной(ясли)** ККал-48, Белки-2, У/в-11

150 **Компот из вишни (ясли)** ККал-75, У/в-13  
*Витамин С, Сахар (песок), \*Вода, Вишня*

**Итого за Обед** ККал-499, Белки-16, Жиры-18, У/в-68

**Полдник**

50 **Пряник(ясли)** ККал-187, Белки-2, Жиры-2, У/в-18

180 **Кисель витаминизированный (ясли)** ККал-28, У/в-9  
*Концентрат киселя, \*Вода*

**Итого за Полдник** ККал-215, Белки-2, Жиры-2, У/в-27

**Ужин**

140 **Запеканка творожная (ясли)** ККал-126, Белки-9, Жиры-8, У/в-13  
*Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное*

40 **Повидло (ясли)** ККал-50, У/в-14

40 **Хлеб пшеничный (ясли)** ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10

180 **Чай с сахаром(ясли)** ККал-49, У/в-14  
*Чай черный байховый, Сахар (песок), \*Вода*

**Итого за Ужин** ККал-297, Белки-10, Жиры-9, У/в-51

**Итого за** ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203



(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

180 **Каша геркулесовая молочная(сад)** ККал-194, Белки-14, Жиры-10, У/в-25  
 Крупа геркулес, \*Вода, Молоко, Масло сливочное, Сахар (песок)

30/10 **Батон с маслом(сад)** ККал-140, Белки-4, Жиры-8, У/в-23  
 Масло сливочное, Батон

200 **Кофейный напиток(сад)** ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13  
 Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), \*Вода

**Итого за Завтрак1** ККал-450, Белки-21, Жиры-20, У/в-61

Завтрак2

100 **Яблоки(сад)** ККал-58, У/в-15

**Итого за Завтрак2** ККал-58, У/в-15

Обед

60 **Салат "Свеколка"(сад)** ККал-75, Белки-1, У/в-14  
 Свекла, Масло Растительное, Соль йодированная, Лук репчатый

180 **Борщ из свежей капусты на бульоне из куриной грудки со сметаной(сад)** ККал-140, Белки-5, Жиры-3, У/в-25  
 Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, \*Вода

200 **Жаркое по-домашнему с кур. грудкой (сад)** ККал-240, Белки-10, Жиры-18, У/в-44  
 Картофель, Грудка кур, Масло сливочное, Лук репчатый, Морковь, Томат-паста, Соль йодированная

50 **Хлеб ржаной(сад)** ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14

180 **Компот из вишни (сад)** ККал-93, У/в-13  
 Витамин С, Сахар (песок), \*Вода, Вишня

**Итого за Обед** ККал-639, Белки-19, Жиры-23, У/в-110

Полдник

70 **Пряник (сад)** ККал-176, Белки-2, Жиры-5, У/в-17

200 **Кисель витаминизированный (сад)** ККал-68, У/в-10  
 Концентрат киселя, \*Вода

**Итого за Полдник** ККал-244, Белки-2, Жиры-5, У/в-27

Ужин

150 **Запеканка творожная (сад)** ККал-185, Белки-9, Жиры-10, У/в-8  
 Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное

50 **Повидло (сад)** ККал-71, У/в-21

50 **Хлеб пшеничный (сад)** ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12

200 **Чай с сахаром (сад)** ККал-54, У/в-7  
 Чай черный байховый, Сахар (песок), \*Вода

**Итого за Ужин** ККал-409, Белки-12, Жиры-12, У/в-47

**Итого за** ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



**(ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша пшеничная (ясли)</b> <i>Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-113, Белки-6, Жиры-5, У/в-8
20/10	<b>Батон с сыром (ясли)</b> <i>Сыр, Батон</i>	ККал-72, Белки-2, Жиры-6, У/в-18
180	<b>Какао на молоке(ясли)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-65, Белки-2, Жиры-5, У/в-10
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-250, Белки-10, Жиры-16, У/в-36
<b><u>Завтрак2</u></b>		
150	<b>Сок (ясли)</b>	ККал-74, Белки-1, У/в-3
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-74, Белки-1, У/в-3
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Кукуруза консервированная (ясли)</b>	ККал-89, Белки-4, Жиры-2, У/в-16
150	<b>Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(ясли)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек, Томат-паста</i>	ККал-122, Белки-5, Жиры-8, У/в-10
60	<b>Котлета из говядины с добавл. курин. филе (ясли)</b> <i>Говядина (бескостная), Филе цыплят бройлеров, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо</i>	ККал-155, Белки-5, Жиры-5, У/в-6
120/4	<b>Рис отварной(ясли)</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-131, Белки-2, Жиры-3, У/в-19
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из сухофруктов(ясли)</b> <i>Сахар (песок), Витамины С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-65, Белки-1, Жиры-2, У/в-17
<b>Итого за Обед</b>		ККал-610, Белки-19, Жиры-20, У/в-79
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Пирожки печеные с мармеладом(ясли)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, *Вода, Масло Растительное, Яйцо, Мармелад (карамель), Молоко</i>	ККал-146, Белки-3, Жиры-2, У/в-29
180	<b>Кисель витаминизированный (ясли)</b> <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-28, У/в-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-174, Белки-3, Жиры-2, У/в-38
<b><u>Ужин</u></b>		
140	<b>Сырники из творога (ясли).</b> <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-136, Белки-5, Жиры-5, У/в-20
40	<b>Молоко сгущенное (ясли)</b>	ККал-34, Белки-2, Жиры-2, У/в-3
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-291, Белки-9, Жиры-9, У/в-47
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша пшеничная (сад)</b> <i>Крупа пшеничная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Масло сливочное</i>	ККал-178, Белки-6, Жиры-6, У/в-20
30/10	<b>Батон с сыром (сад)</b> <i>Сыр, Батон</i>	ККал-102, Белки-4, Жиры-6, У/в-23
200	<b>Какао на молоке(сад)</b> <i>Какао-порошок, Сахар (песок), Молоко, *Вода</i>	ККал-40, Жиры-1, У/в-29
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-320, Белки-10, Жиры-12, У/в-72
<b><u>Завтрак2</u></b>		
180	<b>Сок(сад)</b>	ККал-19, Белки-1, У/в-6
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-19, Белки-1, У/в-6
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Кукуруза консервированная (сад)</b>	ККал-40, Белки-4, Жиры-3, У/в-11
180	<b>Рассольник на бульоне из шеек индеек со сметаной(сад)</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, *Вода, Сметана, Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа перловая, Шейка индеек, Томат-паста</i>	ККал-197, Белки-9, Жиры-8, У/в-12
70	<b>Котлета из говядины с добавл.курин.филе (сад)</b> <i>Говядина (бескостная), Филе цыплят бройлеров, Масло Растительное, Масло сливочное, Соль йодированная, Лук репчатый, Яйцо</i>	ККал-148, Белки-7, Жиры-8, У/в-15
150/5	<b>Рис отварной (сад)</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-181, Белки-5, Жиры-6, У/в-17
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из сухофруктов(сад)</b> <i>Сахар (песок), Витамин С, Сухофрукты, *Вода</i>	ККал-103, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
<b>Итого за Обед</b>		ККал-760, Белки-29, Жиры-29, У/в-87
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Пирожки печеные с мармеладом(сад)</b> <i>Мука пшеничная, Сахар (песок), Масло сливочное, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, *Вода, Масло Растительное, Яйцо, Мармелад (карамель), Молоко</i>	ККал-176, Белки-4, Жиры-4, У/в-24
200	<b>Кисель витаминизированный (сад)</b> <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-68, У/в-10
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-244, Белки-4, Жиры-4, У/в-34
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Сырники из творога (сад)</b> <i>Творог, Мука пшеничная, Яйцо, Сахар (песок), Масло Растительное, Соль йодированная, Крупа манная</i>	ККал-188, Белки-6, Жиры-9, У/в-20
50	<b>Молоко сгущенное (сад)</b>	ККал-117, Белки-1, Жиры-3, У/в-23
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-54, У/в-7
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-458, Белки-10, Жиры-14, У/в-62
<b>Итого за</b>		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



## (ясли)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
140	<b>Омлет (ясли)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-142, Белки-10, Жиры-5, У/в-9
30	<b>Батон (ясли)</b>	ККал-53, Белки-2, У/в-18
180	<b>Чай с сахаром(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-49, У/в-14
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-244, Белки-12, Жиры-5, У/в-41
<b><u>Завтрак2</u></b>		
<b>Салат</b>		
100	<b>"Фруктовый" Апельсин/яблоко (ясли)</b> <i>Апельсины, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-89, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
<b><u>Обед</u></b>		
30	<b>Винегрет овощной(ясли)</b> <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Огурцы соленые, Капуста квашенная</i>	ККал-102, Белки-1, Жиры-4, У/в-12
150	<b>Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(ясли)</b> <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек</i>	ККал-131, Белки-4, Жиры-6, У/в-14
60	<b>Гуляш из говяжьего сердца (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, сердце говяжье</i>	ККал-116, Белки-6, Жиры-9, У/в-11
120	<b>Пюре картофельное(ясли)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-178, Белки-1, Жиры-5, У/в-15
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из ягод (ясли)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-3, У/в-8
<b>Итого за Обед</b>		ККал-579, Белки-14, Жиры-25, У/в-70
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Гренки (ясли)</b> <i>Батон, Масло сливочное</i>	ККал-97, Белки-1, Жиры-3, У/в-11
150	<b>Ряженка (ясли)</b>	ККал-75, Белки-3, Жиры-4, У/в-6
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-172, Белки-4, Жиры-7, У/в-17
<b><u>Ужин</u></b>		
180	<b>Оладьи (ясли)</b> <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-188, Белки-9, Жиры-7, У/в-30
40	<b>Повидло (ясли)</b>	ККал-50, У/в-14
180	<b>Чай с сахаром на молоке(ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-78, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-316, Белки-11, Жиры-9, У/в-56
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак1

160	<b>Омлет (сад)</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная, Масло Растительное, Сыр</i>	ККал-251, Белки-8, Жиры-8, У/в-18
40	<b>Батон (сад)</b>	ККал-55, Белки-1, У/в-27
200	<b>Чай с сахаром (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-54, У/в-7

**Итого за Завтрак1** ККал-360, Белки-9, Жиры-8, У/в-52Завтрак2

100	<b>Салат "Фруктовый" Апельсин/яблоко и (сад)</b> <i>Апельсины, Яблоки, Молоко сгущенное</i>	ККал-88, Белки-1, Жиры-1, У/в-18
-----	--	----------------------------------

**Итого за Завтрак2** ККал-88, Белки-1, Жиры-1, У/в-18Обед

50	<b>Винегрет овощной(сад)</b> <i>Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консервированный, Масло Растительное, Огурцы соленые, Капуста квашенная</i>	ККал-121, Белки-3, Жиры-2, У/в-31
180	<b>Борщ из свежей капусты на бульоне из шеек индейки со сметаной(сад)</b> <i>Сметана, Картофель, Капуста белокочанная, Свекла, Лук репчатый, Морковь, Масло Растительное, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, Шейка индеек</i>	ККал-175, Белки-8, Жиры-11, У/в-17
80	<b>Гуляш из говяжьего сердца (сад)</b> <i>Масло сливочное, Масло Растительное, Мука пшеничная, Лук репчатый, Морковь, Соль йодированная, Томат-паста, *Вода, сердце говяжье</i>	ККал-161, Белки-8, Жиры-18, У/в-24
150	<b>Пюре картофельное(сад)</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль йодированная</i>	ККал-140, Белки-5, Жиры-1, У/в-11
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из ягод ( сад)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Плоды и ягоды быстрозамороженные</i>	ККал-128, У/в-12

**Итого за Обед** ККал-816, Белки-26, Жиры-34, У/в-109Полдник

70	<b>Гренки (сад)</b> <i>Батон, Масло сливочное</i>	ККал-109, Белки-2, Жиры-3, У/в-28
180	<b>Ряженка (сад)</b>	ККал-110, Белки-5, Жиры-5, У/в-7

**Итого за Полдник** ККал-219, Белки-7, Жиры-8, У/в-35Ужин

200	<b>Оладьи (сад)</b> <i>Молоко, Мука пшеничная, Масло сливочное, Масло Растительное, Яйцо, Дрожжи прессованные, Сахар (песок), Соль йодированная, *Вода</i>	ККал-160, Белки-9, Жиры-7, У/в-13
50	<b>Повидло (сад)</b>	ККал-71, У/в-21
200	<b>Чай с сахаром на молоке(сад)</b> <i>Чай черный байховый, Молоко, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-87, Белки-2, Жиры-2, У/в-14

**Итого за Ужин** ККал-317, Белки-10, Жиры-9, У/в-48**Итого за** ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261



**(ясли)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
150	<b>Каша "Боярская"(ясли)</b> <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Изюм, Яйцо, Масло сливочное</i>	ККал-174, Белки-3, Жиры-8, У/в-21
35	<b>Батон с маслом и сыром (ясли)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-150, Белки-10, Жиры-4, У/в-25
180	<b>Кофейный напиток(ясли)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-68, Белки-1, Жиры-3, У/в-1
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-392, Белки-14, Жиры-15, У/в-47
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Йогурт (ясли)</b>	ККал-81, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-81, Белки-1, Жиры-4, У/в-4
<b><u>Обед</u></b>		
40	<b>Салат из капусты белокочанной (ясли)</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-42, Белки-1, Жиры-5, У/в-10
150	<b>Суп с вермишелью и яйцом на бульоне из куриной грудки(ясли)</b> <i>Макаронные изделия, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная, Картофель, Масло Растительное, *Вода, Яйцо, Томат-паста</i>	ККал-141, Белки-3, Жиры-9, У/в-21
180	<b>Каша гречневая с куриной грудкой (ясли)</b> <i>Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Грудка кур, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-136, Белки-7, Жиры-5, У/в-34
40	<b>Хлеб ржаной(ясли)</b>	ККал-48, Белки-2, У/в-11
150	<b>Компот из вишни (ясли)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня</i>	ККал-75, У/в-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-442, Белки-13, Жиры-19, У/в-90
<b><u>Полдник</u></b>		
50	<b>Пряник(ясли)</b>	ККал-187, Белки-2, Жиры-2, У/в-18
180	<b>Кисель витаминизированный (ясли)</b> <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-28, У/в-9
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-215, Белки-2, Жиры-2, У/в-27
<b><u>Ужин</u></b>		
140	<b>Запеканка творожная с мармеладом(ясли)</b> <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Мармелад (карамель)</i>	ККал-118, Белки-8, Жиры-2, У/в-12
40	<b>Молоко сгущеное (ясли)</b>	ККал-34, Белки-2, Жиры-2, У/в-3
40	<b>Хлеб пшеничный (ясли)</b>	ККал-73, Белки-1, Жиры-2, У/в-10
180	<b>Чай сладкий с лимоном (ясли)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-44, У/в-11
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-269, Белки-12, Жиры-6, У/в-36
<b>Итого за</b>		ККал-1 400, Белки-42, Жиры-47, У/в-203

(сад)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак1</u></b>		
180	<b>Каша "Боярская"(сад)</b> <i>Крупа пшениная, *Вода, Молоко, Соль йодированная, Сахар (песок), Изюм, Яйцо, Масло сливочное</i>	ККал-170, Белки-3, Жиры-9, У/в-23
45	<b>Батон с маслом и сыром(сад)</b> <i>Масло сливочное, Батон, Сыр</i>	ККал-168, Белки-4, Жиры-11, У/в-11
200	<b>Кофейный напиток(сад)</b> <i>Молоко, Кофейный напиток, Сахар (песок), *Вода</i>	ККал-116, Белки-2, Жиры-2, У/в-13
<b>Итого за Завтрак1</b>		ККал-454, Белки-9, Жиры-21, У/в-47
<b><u>Завтрак2</u></b>		
100	<b>Йогурт (сад)</b>	ККал-74, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
<b>Итого за Завтрак2</b>		ККал-74, Белки-3, Жиры-3, У/в-4
<b><u>Обед</u></b>		
60	<b>Салат из капусты белокочанной (сад)</b> <i>Капуста белокочанная, Лук репчатый, Сахар (песок), Масло Растительное</i>	ККал-90, Белки-1, Жиры-6, У/в-17
150	<b>Суп с вермишелью и яйцом на бульоне из куриной грудки(сад)</b> <i>Макаронные изделия, Морковь, Соль йодированная, Лук репчатый, Картофель, Масло Растительное, *Вода, Яйцо, Томат-паста</i>	ККал-176, Белки-7, Жиры-5, У/в-35
200	<b>Каша гречневая с куриной грудкой(сад)</b> <i>Крупа гречневая, Масло Растительное, Лук репчатый, Морковь, Грудка кур, Соль йодированная, Масло сливочное</i>	ККал-157, Белки-5, Жиры-7, У/в-25
50	<b>Хлеб ржаной(сад)</b>	ККал-91, Белки-2, Жиры-2, У/в-14
180	<b>Компот из вишни (сад)</b> <i>Витамин С, Сахар (песок), *Вода, Вишня</i>	ККал-93, У/в-13
<b>Итого за Обед</b>		ККал-607, Белки-16, Жиры-20, У/в-104
<b><u>Полдник</u></b>		
70	<b>Пряник (сад)</b>	ККал-176, Белки-2, Жиры-5, У/в-17
200	<b>Кисель витаминизированный (сад)</b> <i>Концентрат киселя, *Вода</i>	ККал-68, У/в-10
<b>Итого за Полдник</b>		ККал-244, Белки-2, Жиры-5, У/в-27
<b><u>Ужин</u></b>		
150	<b>Запеканка творожная с мармеладом (сад)</b> <i>Творог, Яйцо, Сметана, Крупа манная, Сахар (песок), Масло сливочное, Мармелад (карамель)</i>	ККал-125, Белки-18, Жиры-6, У/в-29
50	<b>Молоко сгущеное (сад)</b>	ККал-117, Белки-1, Жиры-3, У/в-23
50	<b>Хлеб пшеничный (сад)</b>	ККал-99, Белки-3, Жиры-2, У/в-12
200	<b>Чай сладкий с лимоном (сад)</b> <i>Чай черный байховый, Сахар (песок), Лимон, *Вода</i>	ККал-81, У/в-15
<b>Итого за Ужин</b>		ККал-422, Белки-23, Жиры-11, У/в-79
<b>Итого за</b>		ККал-1 800, Белки-54, Жиры-60, У/в-261